



# *Maternità meravigliosa*

**COSA FARE DOPO IL PARTO**

Dedicato alle neomamme  
per ritrovare  
il completo benessere



**DINAMICA**  
Medica

# Maternità meravigliosa

COSA FARE DOPO IL PARTO

La gravidanza e soprattutto il periodo successivo al parto sono momenti di grande **gioia e tenerezza**, ma anche di **fragilità** e di profondi **cambiamenti fisici**.

Un'attenzione particolare va rivolta alla cura del **perineo** e della sua parte muscolare, il **pavimento pelvico**, la cui piena funzionalità è messa a rischio dalla gravidanza e più di tutto dal parto.

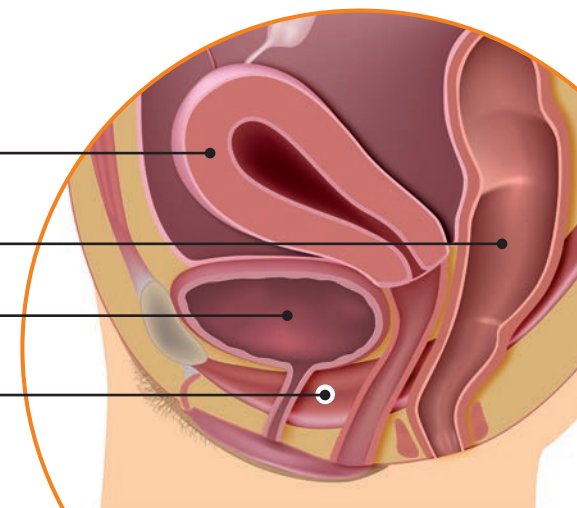
**Maternità Meravigliosa è un percorso disegnato appositamente per le neomamme per vivere appieno la propria maternità.**

Utero

Retto

Vescica

**Pavimento pelvico**





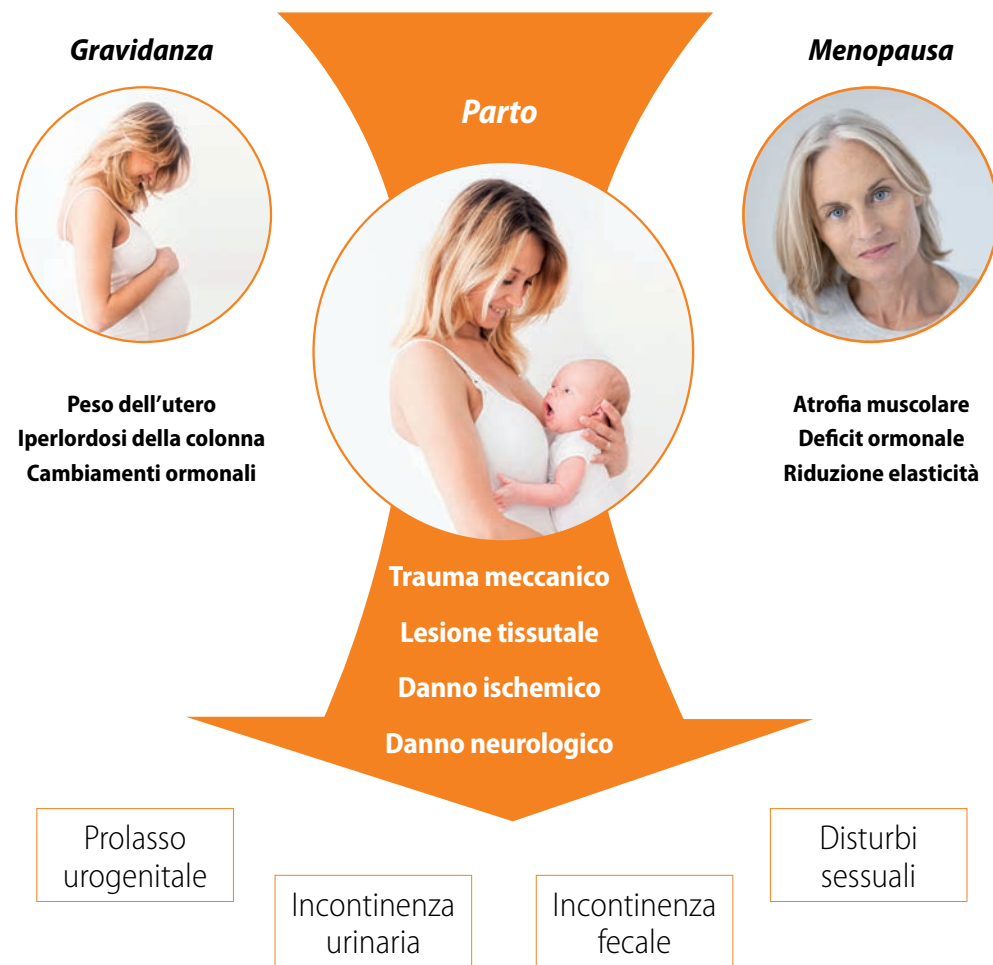
L'integrità ed elasticità del **perineo** e del **pavimento pelvico** sono fondamentali per avere funzioni urinarie e fecali normali e una vita sessuale soddisfacente.

Il perineo è un'area che il **parto** mette sotto **profondo stress**. Anche durante un parto fisiologico e senza apparenti complicazioni, i muscoli del pavimento pelvico e le strutture perineali vengono sottoposte a stiramento e lesioni che possono essere causa di disagio nel periodo successivo al parto, o restare latenti e manifestarsi a distanza di anni.

Tutte le donne dovrebbero essere consapevoli dell'importanza di un buon funzionamento del perineo e del pavimento pelvico e di come sia di aiuto un **costante e mirato esercizio** per mantenere efficiente questa parte del corpo per tutta la vita.

Per questo motivo abbiamo disegnato un **percorso per le neomamme**, dove imparare a **vivere la propria felicità** in modo completo e a prevenire e superare i piccoli e grandi problemi di questo magico momento.

Tre sono i momenti nella vita di una donna che possono alterare la piena funzionalità del perineo. Di tutti questi **il parto rappresenta sicuramente il momento più traumatico.**



Maternità meravigliosa

COSA FARE DOPO IL PARTO





**Maternità Meravigliosa** nasce con l'obiettivo di accompagnare la neomamma nella riabilitazione perineale sotto la **guida di personale altamente qualificato e in una struttura Medica.**

Il programma prevede **3 incontri a distanza di una settimana l'uno dall'altro**, ciascuno composto di una **prima**

**parte in palestra** della durata di circa 30 minuti e, a seguire, una **seconda sessione in piscina** della durata di 45 minuti.

Maternità Meravigliosa si rivolge a tutte le neomamme **dopo circa 3 mesi dal parto.**



La sessione in **palestra** ha gli obiettivi di:

- **Ascoltare le problematiche** delle neo mamme
- **Descrivere** la funzione dell'area perineale e del pavimento pelvico
- **Offrire suggerimenti** sulla gestione del neonato
- **Affrontare specifici problemi** delle neo mamme
- **Iniziare esercizi riabilitativi**, respiratori e di rilassamento

La sessione in **acqua** ha la funzione di:

- **Rinforzare** progressivamente la muscolatura dell'area perineale
- **Riattivare** la muscolatura di tutto il corpo e in particolare di addome, gambe e glutei
- **Migliorare la resistenza** complessiva

*Maternità meravigliosa*

**COSA FARE DOPO IL PARTO**

## A chi è rivolto

Il programma è **rivolto indistintamente a tutte le neo mamme**, anche a coloro che hanno vissuto una gravidanza e un parto senza particolari problemi. A maggior ragione si consiglia il corso alle neo mamme che invece hanno avuto un parto lungo, difficile, o impegnativo.

Si consiglia di iniziare il corso **dopo circa 3 mesi dal parto**.

I gruppi saranno composti da **massimo 6 mamme**, proprio per poter avere un contatto diretto con ciascuna di loro e offrire un percorso il più individualizzato possibile.

## I vantaggi

- Il primo è l'esclusiva combinazione dell'attività in **palestra** a secco e subito dopo quella in **acqua** riscaldata a 32°C.
- Il secondo sono i **tutor, ostetriche e fisioterapiste** altamente qualificate ed esperte di riabilitazione del pavimento pelvico
- Il terzo è di poter usufruire di una presenza medica costante e di svolgere l'attività in un ambiente sanitario qualificato.

## Dove si svolge

Il programma si svolge presso le strutture del **Centro Medico Fisioterapico Dinamica Medica** in via Don Longoni, 7 a Seregno (MB).

## I costi

Programma completo di 3 incontri in palestra e 3 incontri in acqua, inclusa assistenza e consulenza personalizzata.

**Euro 75,00 a persona**

## Cosa fare per iscriversi

Basta telefonare allo **0362.328590** dal lunedì al venerdì dalle ore 9,00 alle 20,00 o il sabato dalle ore 9,00 alle 12,30, oppure recandosi di persona presso la Dinamica Medica.